JANVIER 2025

ASTMNA

TOUS AU SPORT !

25 ACTIVITÉS

ASTMNA

L'association Sportive des Travailleurs Maine Normands Alençonnais est un CLUB Multisports Loisirs de la Ville et Communauté Urbaine d'Alençon affilié aux fédérations F.S.G.T, F.F.S.A, F.F.F et E.P.G.V.

L'ASTMNA par son grand nombre de créneaux sportifs et ses 25 activités différentes permet à chaque adhérent de pouvoir bénéficier d'une à plusieurs séances sportives tous les jours ou plusieurs fois par semaine.

Les labels :

- **Valides handicapés pour un sport ensemble**
- **Club Politique de la ville**
- **Sport Santé Normandie**
- **Fédération Française du Sport Adapté**

sont des valeurs qui fixent la politique et l'éthique du club.

L'ASTMNA adhère pleinement au "SPORT SANTÉ NORMANDIE" avec la possibilité de pratiquer plusieurs activités différentes, plusieurs fois par semaine. Ce qui est source de santé.

Le club contribue largement à la promotion Sport Santé et adhère pleinement au fonctionnement de la maison sport santé, également à la proposition du corps médical pour le Sport sur ordonnance ainsi que pour le sport thérapeutique.

Nos bénévoles ainsi que nos 700 adhérents encadrés par nos 18 moniteurs diplômés EDC participent à donner à Alençon son label "Ville active et Sportive".

L'ASTMNA est aussi acteur du sport sur demande en entreprise. Déjà quelques structures ont bénéficié de séances sportives réservées à leurs collaborateurs.

- MGEN
- Mission Locales
- URSSAF
- ASEPT
- COALLIA
- ADAPEI
- CENTRE PENITENTIAIRE

LIEUX DE PRATIQUE

MIC - PERSEIGNE
Place de la paix
61000 Alençon

SALLE D'ARMES
43 Rue de l'Isle
61000 Alençon

GYMNASE EPIDE
45 Rue de l'École Normale
61000 Alençon

CFA BATIMENT
La plaine
72610 St Paterne - Le Chevain

MFR
8 Rue Giroye
61000 Alençon

AFPA
181 Av. du Général Leclerc
61000 Alençon

ALENCEA
Rue de Villeneuve
61000 Alençon

GYMNASE MARGUERITE DE NAVARRE
Route du Mans
61000 Alençon

MIC 2 - COURTEILLE
Rue Edouard Branly
61000 Alençon

PLAINE DES SPORTS
Rue du Roselet
72610 St Paterne - Le Chevain

BOULODROME
4 Sent. des Larrons
61000 Alençon

ÉCOLE DU POINT DU JOUR
19 Rue Pierre et Marie Curie
61000 Alençon

ÉCOLE DE COURTEILLE
Av de Courteille
61000 Alençon

ÉTOILE ALENÇONNAISE
Rue de Verdun
61000 Alençon

GYMNASE ST FRANÇOIS
100 Rue Labillardière
61000 Alençon

GYMNASE POISSON
24 Rue de Vicques
61000 Alençon

ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

MARCHE NORDIQUE :
La marche nordique est connue pour ses vertus (acquérir un bon positionnement, soutenir les articulations, capacité de récupérer du souffle,...). A l'ASTMNA la marche nordique est surtout synonyme de plaisir, de convivialité et de sorties entre amis en forêt. **Environ 8 Kms.** EDC
Mercredi - 09H30 à 11H30
Jeudi : 14H00 à 16H00
Samedi : 09H30 à 11H30

MARCH'YOGA-NORDIC :
Marche nordique avec bâtons entrecoupée par des minis séances de yoga et pour finir méditation relaxante, le tout encadré par une enseignante diplômée EDC
Mardi - 14H00 à 16H00 - Voir programme newsletter

MARCHE LIGHT :
Marche douce d'environ 5 kms.
Vendredi - 14H00 à 16H00

VÉLO DÉCOUVERTE :
Sortie vélo en groupe entre 15 et 20 kilomètres.
Samedi - 09H30 à 11H30 - AFPA
De septembre à novembre & mai à juillet selon les conditions météorologiques

WALKING-FOOTBALL (Foot en Marchant) :
Le foot en marchant, homme et femme. Interdit de courir, pas de contact, interdiction de jouer au dessus des épaules. Les autres règles sont celles du foot en salle. EDC
Mercredi - 17H30 à 19H00 - Plaine des Sports
Vendredi - 16H30 à 18H00 - CFA BATIMENT
Dimanche - 09H30 à 11H30 - Gymnase Saint-François

CYCLOTOURISME :
Brevets de 30, 50, 70, 90 et 120 Kms. Calendrier FSGT le jeudi, samedi et dimanche.

CYCLISME :
Courses calendrier FSGT le jeudi, samedi et dimanche.

RANDONNÉE PÉDESTRE :
Avec le groupe FSGT les jeudis et dimanches après-midi (en alternance tous les 15 jours). Calendrier sur demande.

HOME BALL :
Sur rendez-vous au 02.33.82.69.47 - MFR

NOS PROFESSEURS DIPLOMES

Gym entr.corp
Pilates

Christine

Zumba

Lauryne

Gym entr.corp

Mirna

Marche Nordique

Benjamin

Yoga
March Yoga Nordic

Sophie

Gym Chinoise
Taï-Chi

Thierry

Yoga

Yvan

Sport Santé

Nadia

NOS ACCOMPAGNATEURS BÉNÉVOLES

Badminton

Béatrice

Pétanque

Marie-Claire

Bungy-Pump

Annick

Marche
Nordique
Dynamique

Bruno

Walking-Foot

Pierre-Luc

Découverte
Cyclotourisme

Michel

Marche
Nordique

Denis-Pierre

Marche
Nordique

Dominique

Marche
Nordique

Ghislaine

Walking-Foot

Patrick

LE BUREAU DIRECTEUR

Dominique

Co-président

Didier

Annick

Vice-président

Denis

Annie

Secrétariat Général

Nad

Nadine
Trésorière

Trésorerie

Sylvie
Trésorière-Adjointe

Claudine
Responsable licences

Intendance

Josiane
Responsable Informatique & Subventions

NOS MECENES AVEC L'ASTMNA

L.M déco SEGUIN UNE HISTOIRE DE FLAMME

Havard Au service des métiers de bouche

CUISINES RÉFÉRENCES Anita BAUDOIN

Qualit'n Price communication

Harmonie mutuelle GROUPE VYV AVANÇONS collectif

La FERME DES Manets BOUCHERIE - CHARCUTERIE

NOS PARTENAIRES & SPONSORS

ROILLESPORT Le sport est roi

MMA Entrepreneurs d'Assurances

MFR CULTIVONS LES RÉUSSITES Alençon

Norman Délices Boulangerie - Pâtisserie Sandwicherie FABRICATION ARTISANALE St-Germain-du-Corbéis - Alençon

Harmonie mutuelle GROUPE VYV AVANÇONS collectif

La Galette d'Alençon FABRICATION ARTISANALE Depuis 2014

COIFFURE L'ESSENTIEL Féminin & Masculin 02 33 26 13 27

BAYI CYCLES

SUZUKI

MEZENGE AUTOMOBILES

E.Leclerc

AVEC LE SOUTIEN DES MUNICIPALITÉS

Saint-Denis sur-Sarthon

Vivre à Fyé

Commune Saint Paterne Le Chevain

LES SUPPORTERS QUI VOUS AIDENT A REDUIRE LE COUT DE VOTRE ADHESION

COIFFURE L'ESSENTIEL :
49 Avenue du Général Leclerc - Saint-Germain-du-Corbéis
Remise de 10 % sur les forfaits coiffures

DECATHLON :
Remise de 10 % sur vos achats correspondant aux activités ASTMNA

ROILLE SPORT :
10 Av Wilson - Alençon
Remise de 15 % sur les marques ERREA/ ELDERA/ ROLY

BAYI-CYCLES :
104 Boulevard de la République - Alençon
Remise de 10 % sur tous les accessoires

RUNNING CONSEIL :
Rue aux sieurs - Alençon
Remise de 20 % sur les chaussures et textiles
Remise de 10 % sur les accessoires

AUTOSUR :
43 boulevard Duchamp - Alençon
Remise de 8.00€ sur contrôle technique

MEZENGE-AUTOMOBILES SUZUKI :
24 Av du Général Leclerc - Alençon
Remise de 10 % sur l'entretien de votre véhicule toutes marques

ALENÇON RÉCEPTION :
4 Rue du Chemin de Maure - Damigny
Remise de 10 % sur toutes les prestations

AVANTAGES RÉALISÉS SUR PRÉSENTATION DE VOTRE LICENCE COMPORTANT VOTRE PHOTO

ACTIVITÉS INTÉRIEURES

GYMNASTIQUE ENTRETIEN CORPOREL :
Basée sur le cardio et le gainage, séances d'une heure encadrée par un moniteur diplômé
Lundi - 10H30 à 11H30 - Gymnase de l'Epide
Mardi - 11H00 à 12H00 - Salle d'Armes

PILATES :
Gymnastique douce qui allie respiration et exercices physiques qui permettent de renforcer la sangle abdominale. Elle procure la relaxation complète du corps, chasse le stress et détend les muscles profondément. Séances dispensées par une monitrice diplômée EDC.
Lundi - 16H00 à 17H00 ET 18H30 à 19H30 - MIC de Courteille
Mardi - 12H15 à 13H15 - Salle d'Armes
Jeudi - 17H15 à 18H15 ET 18H30 à 19H30 - MIC de Perseigne

YOGA:
Le yoga est une technique douce qui vous permet de travailler le corps et l'esprit par une série de postures pratiquées en pleine conscience mariées à une respiration fluide.
Cette discipline vous permet de travailler flexibilité, renforcement musculaire, équilibre, capacité pulmonaire, concentration et lâcher prise. EDC
Lundi - 17H30 à 18H30 - MIC de Courteille
Mardi - 18H30 à 19H30 - MIC de Perseigne
Jeudi - 10H00 à 11H00 - MIC de Courteille
Vendredi (Sport Santé) : 14H00 à 15H00 - MIC de Perseigne

GYMNASTIQUE CHINOISE de santé :
La gymnastique chinoise permet d'améliorer, de tonifier et de faire circuler notre énergie vitale afin d'améliorer notre santé et notre bien-être.
Chaque exercice travaille sur des aspects particuliers afin d'améliorer notre bien-être et notre santé. EDC
Lundi - 13H45 à 14H45 - MIC de Courteille
Mardi - 15H00 à 16H00 - MIC de Perseigne

TAÏ-CHI :
Gymnastique chinoise douce qui se caractérise par un enchaînement de mouvements lents associant le corps et l'esprit ainsi qu'une maîtrise de la respiration qui permet de faire travailler tout en douceur les muscles profonds. EDC
Lundi - 14H45 à 15H45 - MIC de Courteille
Mardi (Débutant) - 14H00 à 15H00 - MIC de Perseigne

ZUMBA :
La zumba est un sport qui allie la danse et le fitness. Il travaille le cardio et le renforcement musculaire dans une ambiance conviviale et détendue. Cours dispensé par une monitrice diplômée EDC.
Mercredi - 18H00 à 19H00 - École du Point du Jour
Vendredi - 18H30 à 19H30 - École du Point du Jour

PÉTANQUE :
Initiation et jeux ainsi que participation au championnat de printemps FSGT avec plusieurs équipes.
Lundi - 16H30 à 18H30 - BOULODROME ou Pyramide

TENNIS DE TABLE :
Initiation et possibilité de disputer le championnat FSGT.
Mercredi - 17H00 à 19H00 - Étoile Alençonnaise

BOCCIA :
La pétanque d'intérieur à la portée de tous. EDC
Mercredi sur rendez-vous - 14H30 à 15H30 - École du Point du Jour

MOTRICITÉ ADAPTÉE : EDC
Mercredi - sur rendez-vous - 15H30 à 16H30 - École du Point du Jour

FOOT À 7 :
Challenge Normandie Maine d'Octobre à Mai
Activité homme et femme qui se déroule le mardi soir en extérieur à la plaine des sports.
Toutes ces rencontres sont disputées en auto-arbitrage.
Mardi - 19H30 à 21H00 - plaine des sports

FOOT JEUNES :
Rencontres du challenge annuel disputées en auto-arbitrage.
Jeudi : 19H15 à 20H30 - Gymnase ST François

BUNGY-PUMP :
Marche et mouvements avec bâtons, permet de faire travailler tous les muscles en douceur.
Mardi - 17H00 à 18H00 - Gymnase Poisson

BADMINTON LOISIR :
Lundi - 19H00 à 21H00 - Gymnase Marguerite de Navarre

TARIFS ANNÉE CIVILE 2025

TARIF ADULTES (26 ans ou plus, né.e en 1999 et avant)		
1 ACTIVITÉ AU CHOIX (parmi toutes celles ci-contre)	**Football loisirs**	**42.00 €**
	Randonnée pédestre	**45.00 €**
	Marche nordique, marche light, pétanque (tarif unique : participation au championnat ou pétanque loisirs), **tennis de table loisirs, cyclotourisme, bungy-pump, badminton**	**55.00 €**
	Gymnastique entretien corporel, pilates, yoga, gymnastique chinoise, taï-chi, Zumba, March'Yoga-Nordic	**95.00 €**
	Walking-football	**150.00 €**
Activités annexes uniquement pour adhérents ASTMNA	**Home Ball** (inscription préalable ; tarif 4 joueurs par séance)	**5.00 €**
2 ACTIVITÉS	*Parmi toutes les activités de l'ASTMNA (Hors Walking)*	**125.00 €**
3 ACTIVITÉS	*Parmi toutes les activités de l'ASTMNA (Hors Walking)*	**150.00 €**
PLUS DE 3 ACTIVITÉS	*Parmi toutes les activités de l'ASTMNA (Hors Walking)*	**190.00 €**
	Walking-football + autres activités	**190.00 €**
	Licenciés FSGT autres clubs (carte club)	**95.00 €**
SPORT ADAPTÉ	**Sport adapté** : uniquement pour les activités du sport adapté ; ajouter coût de l'assurance au tarif ci-contre. Licence F.F.S.A + Assurance	**10.00 €**
	Sport adapté : toutes les activités du sport adapté + toutes les activités de l'ASTMNA sauf pétanque et walking-football ; ajouter coût de l'assurance et licence F.F.S.A au tarif ci-contre	**40.00 €**
	Sport adapté : toutes les activités de l'ASTMNA et du sport adapté (dont pétanque et walking-football) ; ajouter coût de l'assurance et licence F.F.S.A au tarif ci-contre	**150.00 €**
TARIF UNIQUE (TOUTES ACTIVITÉS)	**TARIF JEUNE** (0 à 25 ans né.e en 2000 et après) (Hors Sport Adapté)	**50.00 €**

POSSIBILITÉS D'AIDE AU FINANCEMENT

Uniquement possible sur présentation de justificatif

- Atouts Normandie (30.00 €)
- Pass'Sport (50.00 €)
- Chèque ORN'SPORT SANTE (50.00 €)

- Situation allocation longue durée reconnue par la sécurité sociale pour la prise de première licence
- Reprise de l'activité après cancer
- Plusieurs chèques possibles

RUBRIQUES

SPORT SANTÉ

- **Marche Nordique :** Mercredi - 09H30 à 11H30, Jeudi - 14H00 à 16H00, Samedi - 09H30 à 11H30
- **March'Yoga Nordic :** Mardi - 14H00 à 16H00
- **Marche Light :** Vendredi - 14H00 à 16H00
- **Vélo découverte :** Samedi - 09H30 à 11H30
- **Cyclotourisme :** Calendrier FSGT
- **Randonnée pédestre :** Calendrier FSGT
- **Home Ball :** Sur rendez-vous
- **Walking-foot en marchant :** Mercredi - 17H30 à 19H00 - Vendredi - 16H30 à 18H00 - Dimanche - 09H30 à 11H30
- **Gymnastique Entretien Corporel :** Lundi - 10H30 à 11H30, Mardi - 11H00 à 12H00
- **Pilates :** Lundi - 16H00 à 17H00 ET 18H30 à 19H30, Mardi - 12H15 à 13H15, Jeudi - 17H15 à 18H15 ET 18H30 à 19H30
- **Yoga :** Lundi - 17H30 à 18H30, Mardi - 18H30 à 19H30, Jeudi - 10H00 à 11H00, Vendredi : 14H00 à 15H00
- **Gymnastique Chinoise de Santé :** Lundi - 13H45 à 14H45, Mardi - 15H00 à 16H00
- **Bungy Pump :** Mardi - 17H00 à 18H00
- **Badminton :** Lundi - 19H00 à 21H00

SPORT ADAPTÉ

- **Marche Nordique :** Mercredi - 09H30 à 11H30, Jeudi - 14H00 à 16H00, Samedi - 09H30 à 11H30
- **Marche Light :** Vendredi - 14H00 à 16H00
- **Walking-foot en marchant :** Mercredi - 17H30 à 19H00, Vendredi - 16H30 à 18H00
- **Home Ball :** Sur rendez-vous
- **Gymnastique Chinoise de Santé :** Lundi - 13H45 à 14H45, Mardi - 15H00 à 16H00
- **Pétanque :** Lundi - 16H30 à 18H30
- **Boccia :** Sur demande
- **Motricité Adaptée :** Sur demande

SPORT THÉRAPEUTIQUE

- Marche Nordique : Mercredi - 09H30 à 11H30
- Marche Light : Vendredi - 14H00 à 16H00
- Walking-Foot en Marchant : Vendredi - 16H30 à 18H00
- Yoga Santé - Vendredi : 14H00 à 15H00
- Gymnastique Chinoise de Santé : Lundi 13H45 à 14H45 et Mardi 15H00 à 16H00

RUBRIQUES

Siege Social :
Maison Départementale des Sports
61 Bis Avenue de Basingstoke
61000 ALENÇON
ATTENTION :
Pas de Bureau, ni permanence à cette adresse. Adresse postale uniquement

06.74.35.34.89

astmna.61000@gmail.com

Astmna

www.sport-alencon.fr

Ne pas jeter sur la voie publique